7.005 Bravčové karé po čínsky
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové karé b. k.			7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
cibuľa			0,50	0,42	0,60	0,51	1,00	0,85
olej			0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
čínska panvica			0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60
hmotnosť porcie v g			92		103		114	
hmotnosť mäsa v g			42		48		54	
hmotnosť šťavy v g			50		55		60	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové karé umyjeme vcelku, osušíme, nakrájame na tenké rezance. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme upravené mäso, opečieme, troška podlejeme vodou a dusíme do polomäkka. Korenie čínskej panvice zamiešame v odmeranom množstve vody,/ podľa návodu/ pridáme k udusenému mäsu, privedieme do varu a dusíme 20 minút.
Príloha: rôzne upravené zemiaky, dusená ryža, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	856	205	10,94	17,9	3,1	0,4	0,1	10,4	1,7	0,000	0,2	0,1	0,5	3,1
C	1026	246	12,50	21,7	4,3	0,5	0,1	12,0	1,9	0,000	0,2	0,1	0,6	3,6
D	1165	280	14,11	24,6	4,9	0,8	0,2	14,5	2,2	0,001	0,3	0,1	1,0	4,0